



Столовая МБОУ «СОШ №2» пгт. Нижний Одес
Примерное двухнедельное меню-раскладка
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
537/481	Оладьи со сгущ. молоком	200	15,5	16,5	99,6	0,19	2,0	0,05	5,5	275	229	136	1,3	609,0
501	Кофейный нап.с молоком	200	2,9	0,1	15,9	0,02	0,4	0,01	0,0	128	87	13	0,8	79,0
112	Банан свежий	285	3,0	1,0	42,0	0,08	20	0,00	0,8	16	56	84	1,2	192
	Итого:	685	21,4	17,6	157,5	0,29	22,4	0,06	6,3	419	372	233	3,3	880,0
2 день														
412	Биточки куриные с маслом	95	13,47	13,73	8,44	0,09	0,8	0,08	0,45	33,6	86	16,7	1,04	207,4
429	Пюре картофельное	150	3,1	6,6	16,4	0,13	5,1	0,05	0,15	39	85	29	1,05	138
106	Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,5	0,01	6,1	0,0	0,0	14	25	8	0,4	8,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	10	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44	94,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,0	2,8	0,0	0,0	11	3	1	0,3	60
590	Печенье овсяное	54	3,7	4,8	37,2	0,04	0,0	0,001	1,8	15	45	10	1	209
	Итого:	599	23,91	25,51	98,22	0,31	24,8	0,131	2,84	120,6	270	70,3	4,23	716,8

3 день														
260	Каша «дружба» с маслом	205	5,26	11,6	25,06	0,08	1,3	0,08	0,2	127	140	31	0,56	226,2
563	Булочка с сыром	65	9,82	10	36,0	0,08	0,14	0,08	0,8	190	158	126	10,6	267,0
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1	63,0
498	Какао на сгущён. молоке	200	3,7	3,8	24,5	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	147,0
112	Яблоко свежее	205	0,6	0,6	15,0	0,05	15	0,0	0,3	24	16	14	3,3	71,0
Итого;		715	24,48	30,6	100,86	0,27	16,84	0,28	1,6	485	500	206	16,46	774,2
4 день														
345	Котлета рыбная с маслом	95	14,1	6,2	9,6	0,07	0,5	0,03	1,0	36	160	23	0,7	170,0
423	Капуста тушеная	150	5,6	5,8	5,9	0,06	25	0,05	1	92	82	36	1,5	95,0
111/105	Батон с маслом	60	3,8	9,75	25,8	0,06	0,0	0,06	1	10,7	34,4	6,5	0,6	139,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	2,8	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3	60,0
112	Яблоко свежее	133	0,6	0,6	15,0	0,05	15,0	0,00	0,3	24,0	16,0	14,0	3,3	71,0
Итого:		638	24,2	22,35	71,3	0,24	43,3	0,14	3,3	173,7	296,4	80,5	6,4	535,0
5 день														
318/481	Пудинг из творога с рисом сгущ. молоком	200	24,4	24,8	56,0	0,1	0,8	0,13	0,6	329,0	39,6	54,0	1,1	551,0
503	Кисель из конц. фруктов	200	1,4	0,0	29,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1	122,0
112	Яблоко свежее	112	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2	47,0
Итого:		512	26,2	25,2	94,8	0,13	10,8	0,13	0,8	346	407	63,0	3,4	720,0
6 день														
295	Макаронные изд.отварные с сыром	200	14,1	10,1	34	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20,0	1,1	316,0
501	Кофейный нап. на молоке	200	2,9	0,1	15,9	0,02	0,4	0,01	0,0	128	87	13	0,8	79,0
269	Сметанник	70	5,5	7,4	38,0	0,00	0,0	0,00	0,5	11,39	33	7	0,6	243,0
112	Мандарин	131	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,00	0,2	35,0	17	11	0,1	57,0

	Итого:	601	23,3	17,8	95,4	0,16	38,5	0,08	1,7	381,3 9	305	51,0	26,0	695,0
7 день														
87	Тефтели рыбные	110	12,1	10,9	13,9	0,10	2,83	0,01	2,9	28,4	129,0	19,74	0,69	203,0
429	Пюре картофельное	150	3,1	6,6	16,4	0,13	5,1	0,05	0,15	39	85	29,0	1,05	138,0
106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	0,03	15,0	0,0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	14,4
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	6,0	0,4	70,0
589	Пряник	57	2,9	2,4	37,0	0,04	0,0	0,00	1,2	6,0	25,0	5,0	0,4	183,0
508	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,5	27,0	0,01	0,1	0,02	3,5	5,0	15,0	3,0	0,2	110,0
	Итого:	617	21,86	20,52	109,58	0,35	23,43	0,06	5,11	117,8	306,6	78,74	4,58	715,4
8 день														
182	Каша из овсяных хлопьев с маслом	205	7,2	9,1	31,5	0,18	0,45	0,08	0,8	122	242	60	1,5	287,0
548	Колбаса в тесте	90	10,3	13,4	31,0	0,01	0,0	0,15	1,0	9,4	107	5,04	0,6	286,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	2,8	0,0	0,0	11	3,0	1,0	0,3	60,0
112	Груша свежая	211	0,8	0,6	21,0	0,04	9,0	0,0	0,8	38,0	31,0	22,0	4,4	91,0
	Итого:	706	18,4	23,1	98,5	0,23	12,25	0,23	2,6	180,1	383	88,04	6,8	724,0
9 день														
412	Котлета куриная с маслом	95	13,47	13,73	8,44	0,09	0,8	0,08	0,45	33,6	86,0	16,7	1,04	207,4
237	Каша гречневая рассыпч.	150	8,6	8,7	37,0	0,26	0,0	0,06	0,6	14,0	236	132	4,5	253,0
106	Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,5	0,01	6,1	0,00	0,0	14,0	25,0	8,0	0,4	8,4
512	Компот из урюка	200	0,5	0,0	20,1	0,00	0,8	0,00	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6	81,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	94,0
590	Печенье Юбилейное	27	4,0	5,0	30,0	0,00	0,1	0,00	0,02	3,0	14,0	3,5	2,3	180,0
	Итого:	546	25,91	21,91	86,72	0,4	17,7	0,14	1,49	79,6	379	165,3	6,98	643,8
10 день														
404	Цыпленок отв. с маслом	100/5	23,6	16,3	0,6	0,06	4,7	0,03	0,6	36,0	159,0	23,0	1,6	243,0
291	макаронные изд. отварные	150	5,7	0,7	29,0	0,06	0,02	0,00	0,8	5,7	36,0	8,1	0,8	145,0
559	булочка «веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	0,06	0,0	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6	189,0
493	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	0,00	2,8	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	6,0	0,4	70,0
112	Мандарин свежий	96	0,8	0,2	7,5	0,06	38,0	0,00	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	57,0

	Итого:	646	37,5	21,4	99,3	0,28	45,52	0,06	2,74	105,7	279,0	56,1	3,8	764,0

ПРИМЕЧАНИЕ: ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ.
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ДОБАВЛЯЕТСЯ ОСЕНЬЮ, ВЕСНОЙ ПО 0,06Г НА ОДНОГО РЕБЕНКА, А ЛЕТОМ ПО 0,03Г НА ОДНОГО РЕБЕНКА 7-11 ЛЕТ.